

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **1.1 Kesimpulan**

Bedasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian seluruh responden memiliki citra tubuh positif atau merasa puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya (100%).
2. Sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang (95,5%).
3. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik (86%).
4. Tidak ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi ( $p\text{-value}=0,415$ ).
5. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi ( $p\text{-value}=0,499$ ).
6. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi ( $p\text{-value}=0,910$ ).

#### **1.2 Saran**

##### **1. Bagi Responden**

- a. Disarankan bagi siswi agar lebih memperhatikan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat badan dan tinggi badannya sehingga dapat mengetahui status gizinya.
- b. Bagi siswi yang berstatus gizi normal, diharapkan tetap menjaga berat badannya agar tidak menjadi kurang atau lebih. Oleh karena itu, perlu adanya pemantauan tentang perubahan berat badan diri sendiri.

##### **2. Bagi Pihak Sekolah**

- a. Mengadakan pendidikan kesehatan dan konseling terutama informasi tentang Pedoman Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI.

- b. Menyediakan alat pengukur tinggi badan dan berat badan yang mudah dijangkau disertai dengan cara penggunaanya yang benar sehingga siswi dapat mengetahui berat badan dan tinggi badan yang sesuai untuk dirinya.
- c. Mengaktifkan kegiatan di UKS seperti kegiatan penimbangan dan pengukuran tinggi badan secara berkala sehingga status gizi siswi dapat di ketahui.
- d. Memberikan penyuluhan edukasi gizi terkait makanan yang baik yang harus dikonsumsi sesuai kebutuhan energy dan zat gizi lain untuk usia remaja.
- e. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
  - a. Diharapkan untuk melakukan penelitian pola konsumsi menggunakan metode kuantitatif seperti Recall 3x24 jam mengetahui jumlah/porsi bahan makanan yang dikonsumsi oleh remaja.

**b. Keterbatasan Peneliti**

Penelitian ini mempunyai beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian yaitu :

- a. Jumlah sampel yang sedikit sehingga tidak dapat mempengaruhi hasil penelitian.
- b. Pada saat proses pengisian kuesioner, siswi ada yang saling menanyakan jawaban sehingga dapat diasumsikan dapat mempengaruhi jawaban responden dan menjadikan bias dalam penelitian.